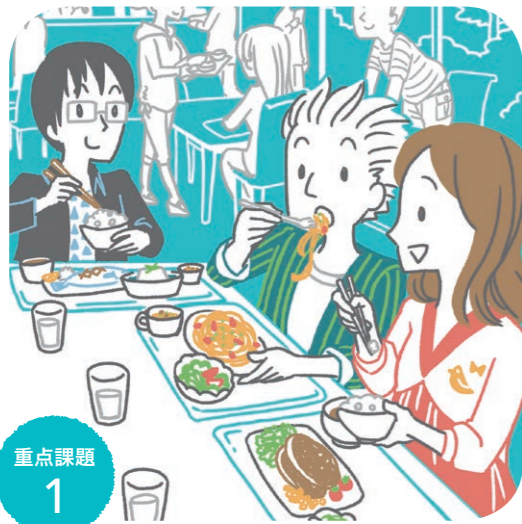


第3次

食育推進基本計画

実践の環を上げよう

食育推進基本計画は、食育基本法に基づき、食育の推進に関する基本的な方針や目標について定めています。
平成28年度から平成32年度までの5年間の期間とする第3次食育推進基本計画では、
これまでの10年間の取組による成果と、社会環境の変化の中で明らかになった新たな状況や課題を踏まえ、
5つの重点課題を柱に、取組と施策を推進していきます。



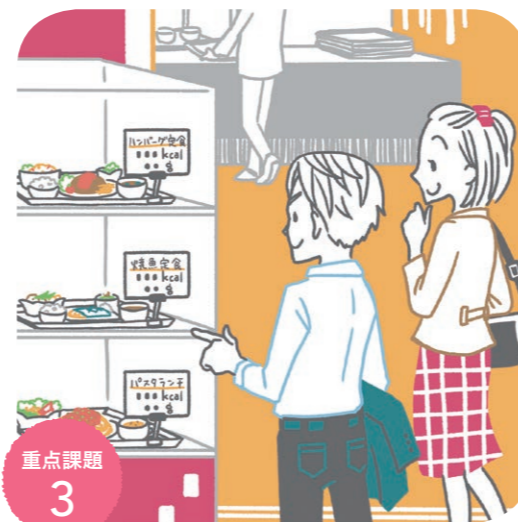
重点課題
1

若い世代を中心とした
食育の推進



重点課題
2

多様な暮らしに対応した
食育の推進



重点課題
3

健康寿命の延伸に
つながる食育の推進



重点課題
4

食の循環や環境を
意識した食育の推進



重点課題
5

食文化の継承に向けた
食育の推進

第3次食育推進基本計画が
スタートします

食育の環と 5つの重点課題

右図は、生涯にわたって大切にしていきたい食育の全体像である「食育の環」について、特に第3次食育推進基本計画において力を入れていく視点を示した第3次版の「食育の環」です。私たちが、健全な食生活を実践し、生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、個々人が健全な食生活を送るように意識し実践するだけでなく、「生産から食卓までの食べ物の循環」や「生涯にわたる食の営み」にも改めて目を向け、それぞれの環をつなぎ、広げていくことが大切です。第3次食育推進基本計画では、特に5つの重点課題を柱に、5年間、取組を推進していきます。

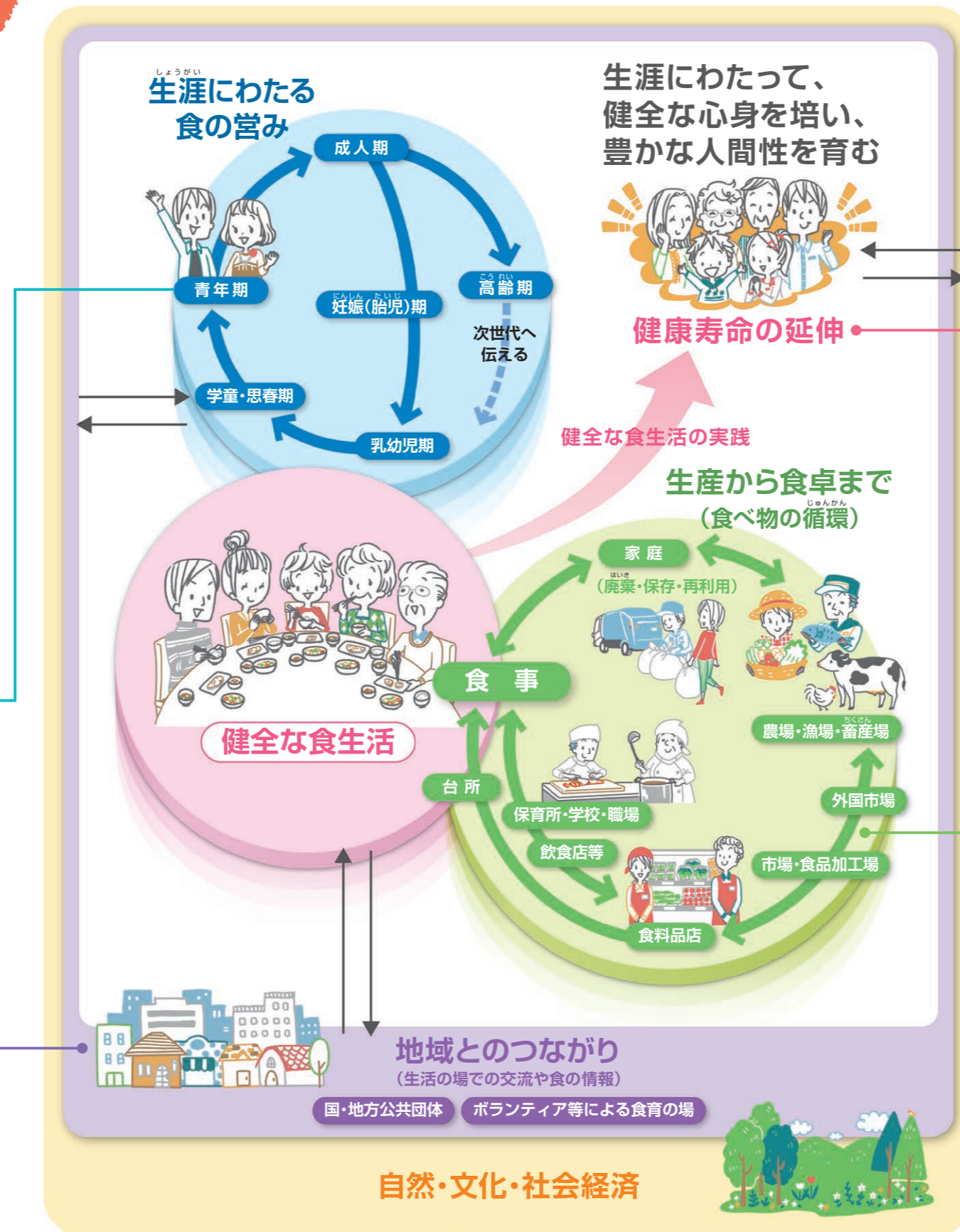
重点課題 1 若い世代を中心とした食育の推進

20歳代～30歳代の若い世代は、食に関する知識や意識が低く、朝食欠食や栄養の偏りなど、他の世代より多くの課題を抱えています。若い世代が心身共に健康であるために主体的に健全な食生活を実践することに加え、その知識や取組を次世代に伝えつなげていけるよう食育を推進します。

重点課題 2 多様な暮らしに対応した食育の推進

世帯構造や生活の多様化、社会環境の変化による様々な状況を踏まえ、地域や関係団体等の連携・協働を図りつつ、全ての国民が健全で充実した食生活を実現できるよう、共食の機会の提供等を通じた食育を推進します。

実践の環を広げよう



食育は、これまでの10年間にわたる取組の中で、着実に推進され、進展してきました。しかし、食を取り巻く社会環境が変化している中、今後は、関係者が多様に連携・協働して、これまでの個々の取組をより一層広げていくことが必要です。さらなる食育の進化・深化に向け、互いに協力し合って、充実した食育活動を展開していきましょう。

重点課題 3 健康寿命の延伸につながる食育の推進

健康寿命の延伸のために、国民一人一人が健康づくりや生活習慣病の発症・重症化の予防や改善に向けて健全な食生活を実践できるよう支援を行います。また、食品関連事業者等を含む多くの関係者が主体的かつ多様な連携・協働を図りながら、減塩等の食環境の改善に取り組みよう食育を推進します。

重点課題 4 食の循環や環境を意識した食育の推進

国民自らが食に対する感謝の気持ちを深めていくには、生産者をはじめ、多くの関係者により食が支えられていることを知ることが大切です。様々な関係者が連携しながら、生産から消費までの食べ物の循環を意識し、食品ロスの削減等、環境にも配慮していけるよう食育を推進します。

重点課題 5 食文化の継承に向けた食育の推進

日本の食文化が十分に受け継がれていない現状を踏まえ、郷土料理、伝統食材、食事の作法など、日本の伝統的な食文化に関する国民の関心と理解を深め、その優れた特色を保護・継承していけるよう食育を推進します。

5つの重点課題と目標

取組の充実を図るために、総合的な目標および5つの重点課題に関する目標を設定しています。

第3次食育推進基本計画の総合的な目標

国民一人一人が食育活動を実践するとともに、関係者が多様に連携・協働し、食育を推進することを目指します。

推進に当たっての目標

目標番号		
1	食育に関心を持っている国民の割合	75.0% → 90%以上
14	食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数	34.4万人 → 37万人以上
21	推進計画を作成・実施している市町村の割合	76.7% → 100%

重点課題 1 若い世代を中心とした食育の推進

若い世代が自分自身で取り組む食育の推進、次世代に伝えつなげる食育の推進を目指します。

推進に当たっての目標

目標番号		
4	朝食を欠食する子供の割合	4.4% → 0%
5	朝食を欠食する若い世代の割合	24.7% → 15%以下
10	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合	43.2% → 55%以上
18	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している若い世代の割合	49.3% → 60%以上
20	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する若い世代の割合	56.8% → 65%以上

重点課題 2 多様な暮らしに対応した食育の推進

子供や高齢者を含む全ての国民が健全で充実した食生活を実現できる食育の推進を目指します。

推進に当たっての目標

目標番号		
2	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週9.7回 → 週11回以上
3	地域等で共食したいと思う人が共食する割合	64.6% → 70%以上
6	中学校における学校給食実施率	87.5% → 90%以上

重点課題 3 健康寿命の延伸につながる食育の推進

生活習慣病の発症・重症化予防や健康づくり等、健康寿命の延伸につながる食育の推進を目指します。

推進に当たっての目標

目標番号		
9	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合	57.7% → 70%以上
10	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合	43.2% → 55%以上
11	生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合	69.4% → 75%以上
12	食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業の登録数	67社 → 100社以上
13	ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合	49.2% → 55%以上
19	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合	72.0% → 80%以上
20	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する若い世代の割合	56.8% → 65%以上

重点課題 4 食の循環や環境を意識した食育の推進

生産から消費までの食べ物の循環を理解するとともに、食品ロス削減等、環境へも配慮した食育の推進を目指します。

推進に当たっての目標

目標番号		
7	学校給食における地場産物を使用する割合	26.9% → 30%以上
8	学校給食における国産食材を使用する割合	77.3% → 80%以上
15	農林漁業体験を経験した国民(世帯)の割合	36.2% → 40%以上
16	食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合	67.4% → 80%以上

重点課題 5 食文化の継承に向けた食育の推進

郷土料理、伝統食材、食事の作法など、日本の伝統的な食文化への理解を深める食育の推進を目指します。

推進に当たっての目標

目標番号		
17	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合	41.6% → 50%以上
18	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している若い世代の割合	49.3% → 60%以上

※目標番号は、4ページの一覧表の番号と対応しています。

もっと詳しく知りたい >>> 第3次食育推進基本計画 参考資料集

第3次食育推進基本計画の 目標一覧

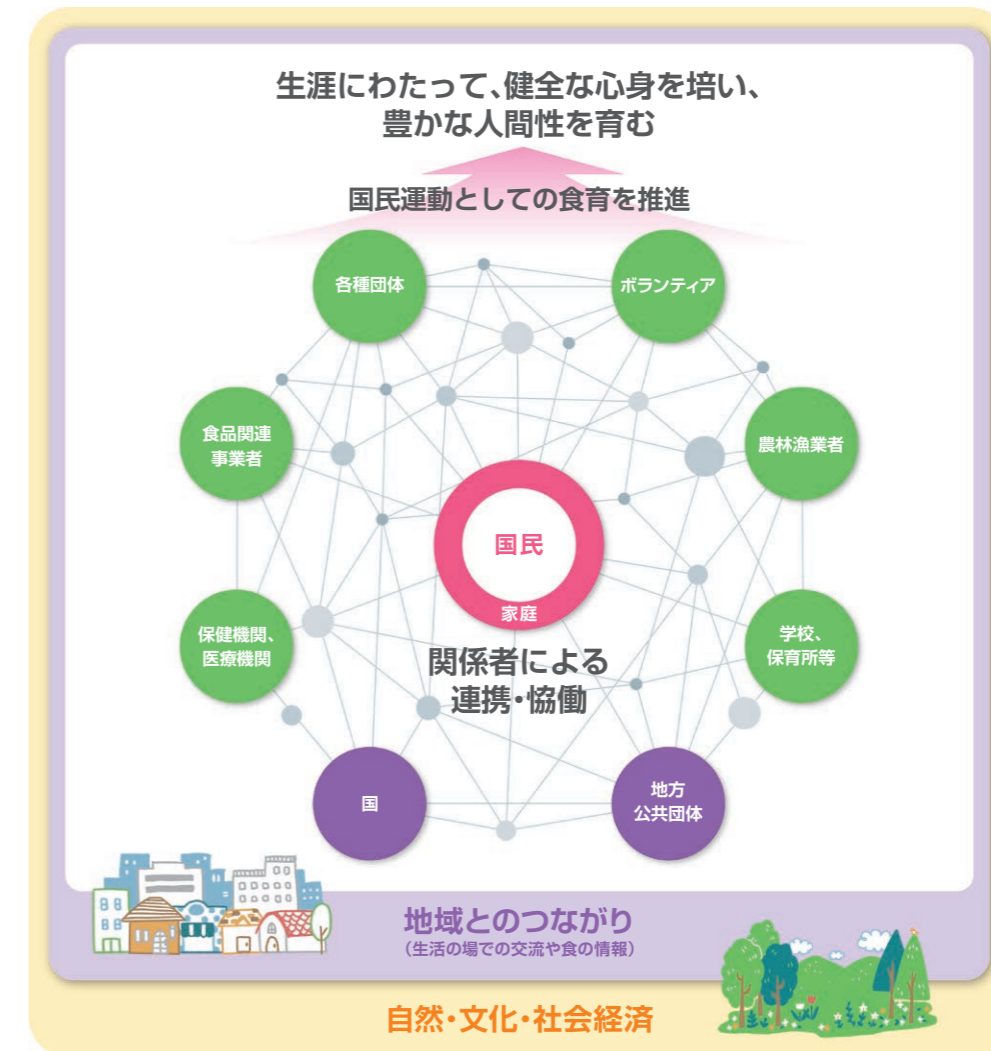
第3次食育推進基本計画では以下のように目標値を設定し、取り組みます。

目標番号	具体的な目標値	現状値(平成27年度)	目標値(平成32年度)
1	食育に関心を持っている国民の割合	75.0%	90%以上
2	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週9.7回	週11回以上
3	地域等で共食したいと思う人が共食する割合	64.6%	70%以上
4	朝食を欠食する子供の割合	4.4%	0%
5	朝食を欠食する若い世代の割合	24.7%	15%以下
6	中学校における学校給食実施率	87.5% (26年度)	90%以上
7	学校給食における地場産物を使用する割合	26.9% (26年度)	30%以上
8	学校給食における国産食材を使用する割合	77.3% (26年度)	80%以上
9	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合	57.7%	70%以上
10	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合	43.2%	55%以上
11	生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合	69.4%	75%以上
12	食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業の登録数	67社 (26年度)	100社以上
13	ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合	49.2%	55%以上
14	食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数	34.4万人 (26年度)	37万人以上
15	農林漁業体験を経験した国民(世帯)の割合	36.2%	40%以上
16	食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合	67.4% (26年度)	80%以上
17	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合	41.6%	50%以上
18	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している若い世代の割合	49.3%	60%以上
19	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合	72.0%	80%以上
20	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する若い世代の割合	56.8%	65%以上
21	推進計画を作成・実施している市町村の割合	76.7%	100%

もっと詳しく知りたい >>> 第3次食育推進基本計画 参考資料集

第3次食育推進基本計画における 目標達成に向けた推進体制

国民をはじめ、様々な関係者、国、地方公共団体、それぞれが一丸となって食育を推進しましょう。



第3次食育推進基本計画では、「食育を国民運動として推進し、食をめぐる様々な課題や目標を解決、達成するためには、国、地方公共団体による取組とともに、学校や保育所等の教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティアなど、関係者がそれぞれの特性を生かしながら多様かつ緊密に連携・協働していくことが重要である」と位置づけています。引き続き、皆で一丸となって、それぞれの立場から、国民が健全な食生活を築いていけるよう、食育推進のための活動や実践しやすい社会環境づくりに取り組んでいきましょう。

問い合わせ先

農林水産省 消費・安全局

消費者行政・食育課

TEL:03-6744-1971

<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>

配布元

※連絡先等を入れることができます。

重点課題1 若い世代を中心とした食育の推進

自分のため、次世代のために 今から実践！健全な食生活

勉強も、仕事も、遊びも、何もかもを楽しみたい若い世代にこそ意識を傾けてほしいのが、ふだんからの食事。食は健康の源。今の自分の食を見つめ直すことは、将来の自分を見つめることにもつながります。さらに、食の大切さを次世代に伝えつなげていけるよう、未来のために今できることを、考えてみませんか。

こんなことはありませんか？

Check!

- 朝食を食べるより寝ていたい
- お腹がすいたときが食事の時間
- カレー、パスタ、丼物などの単品メニューを選びがち
- スナック菓子やインスタント食品も食事のうち
- 一人で食事をすることが多い
- 買い物をするときに食品表示を見ていない
- 地元の食材や郷土料理についてあまり知らない



毎日の食事をほんの少し意識するだけで なりたい自分に近づけるかもしれません

今も、これから先も、元気でいたい！という人は多いのではないのでしょうか。人のからだは、食べ物からつくられています。未来のあなたのからだは、今のあなたの毎日の食生活の積み重ねです。元気の源である食事について、改めて目を向けてみませんか。

Point

20歳代～30歳代の若い世代が、食に関する知識を深め、意識を高めて心身の健康を増進する健全な食生活を実践し、その知識や取組を次世代に伝えつなげていけるよう、食育を推進します。

こんな取組があります

勉強も仕事も効率アップ！ 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、1日のパワーの源であり、生活リズムの要。朝ごはんを食べれば勉強や仕事の効率が上がります。大学の中には「100円朝食」という取組を行っているところも増えています。朝ごはんにちょっと目を向けることから始めてみませんか。

もっと詳しく知りたい >>> 食育ガイド「朝ごはん食べたかな」(内閣府)

役立つ情報満載！ 栄養に関する表示を見てみよう

スーパーや外食の場で栄養に関する表示をよく見比べてみると、同じような食品や料理でも原材料や栄養成分が違っていることがあります。表示を見て選ぶことは、食への理解を深める第一歩です。この機会にぜひ一度チェックしてみてください。

もっと詳しく知りたい >>> 食育ガイド「見てみよう、食品表示」(内閣府)

百聞は一見にしかず！ フードイベントに参加してみよう

食のイベントや料理教室などは年間を通じて全国各地で催されています。都市部では「都市型マルシェ」が定期開催されたりもしています。そういった場に足を運んでみると、日頃利用しない食材を知ることができたり、おいしく簡単な料理を味わえたりして、食がグッと身近になりますよ。

若い世代に向けた食育の事例を紹介しています

若い世代に向けた食育の取組は、民間団体や大学などにおいて幅広く行われています。また、若い世代が担い手となって、同世代に向けた食育活動を展開している事例も見られます。若い世代に興味・関心を持ってもらえるよう「楽しさ」や「参加しやすさ」に重点を置いた取組や、食を通じたコミュニケーションにつながる取組などが特徴として挙げられます。こうした若い世代に対する食育活動を、事例集でまとめて紹介しています。参加者として、取組の主体者として、参考にしてみてください。

もっと詳しく知りたい >>> 若者に関する食育推進の取組事例集(内閣府)

大学生が同世代に食育情報を発信

学生団体「Essens」は、食生活がおろそかになりがちな学生向けに、フリーペーパー「Essens」の発行とイベント活動等を通じた食育の取組を行っています。同世代から発信される健康や美、アレンジレシピなどの情報はふだんの生活にも取り入れやすく、若い世代が食に興味を持つきっかけになっています。



ホームページ

<http://essensfp.wix.com/essens-hp>

重点課題2 多様な暮らしに対応した食育の推進

家族と、仲間と、ご近所さんと！ 食事の時間を、誰かと共に

家族や仲間と一緒に食事をしたら、楽しい気分になった。
なにげない料理が、いつもよりずっとおいしく感じられた。そんな経験、多くの方にあるのではないのでしょうか。
今は、核家族化やライフスタイルの多様化などによって、一人で食事をしている人(孤食)が増えています。
ただ食べるだけではない、誰かと一緒に食べること(共食)について、考えてみましょう。

こんなことはありませんか？

Check!

- 一人で食事をとることが多い
- 食事のメニューがいつも同じ
- 食事を抜くことがある
- 食事の時間をあまり楽しめていないかもしれない
- 携帯を見ながらなど“ながら食べ”をすることがある
- 誰かと一緒に食べていても会話があまりないことがある



誰かと一緒に食事をすれば、 心が満たされ笑顔になれる

誰かとの楽しくおいしい食事は、人を笑顔にするものです。一緒に食事をして、「おいしいね!」「楽しいね!」と言葉を交わせば、お腹はもちろん心も満たされ、元気になれるかもしれません。さらに、一緒に料理を作ったり、準備や後片付けをしたら、食事がより一層楽しく、そしておいしく感じられるかもしれません。

Point

家庭生活の多様化に対応し、子供や高齢者を含む全ての国民が、健全で充実した食生活を実現できるよう、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる共食の機会の提供等を行う食育を推進します。

こんな取組があります

楽しくコミュニケーション！ 誰かと一緒に食事をしよう

家族や地域の人と一緒に食べる食事について、多くの人が、コミュニケーションを図れることや、楽しく食べられることをメリットに挙げています。誰かと一緒に食事をする時は、テレビや携帯からはいったん目を離して、食事と会話を楽しんでみませんか。

もっと詳しく知りたい >> 平成24年版食育白書「コラム：「食を共にすること」について」(内閣府)

職場でもできる！ 日常の共食を楽しもう

誰かと食事をする機会は、日常生活の中にもあります。ある職場では、おかずを1~2品ずつ持ち寄って食べる「持ち寄りランチ」や、従業員がみんなのおかずを作り、それをみんなで食べる「まかないランチ」を実施し、社内のコミュニケーションの活性化に役立てています。

もっと詳しく知りたい >> 平成27年版食育白書「事例：社員同士の共食で社内のコミュニケーションを活性化する」(内閣府)

地域で食事を楽しむ！ 食の集まりに参加してみよう

地域に目を向けると、住民同士が食事の時間を共にするイベントや集まり、料理教室など、実は楽しく過ごせる場が開催されています。互いに誘い合って足を運んでみると、地域とのつながりを持つきっかけにもなり、面白いかもしれません。

みんなで食べたらおいしいね

共食には、「一緒に食べる」ことだけでなく、「何を作ろうか?」「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。家族や仲間と一緒にできることはこんなことがあります。

- ・どんな食事にしようかを考えること
- ・材料を揃えること(買い物、収穫など)
- ・料理を作ること(下ごしらえ、調理、盛り付けなど)
- ・配膳、食卓の準備、声かけをすること
- ・食べること
- ・後片付けをすること(食器を片付ける、洗う、廃棄、保存)
- ・感想を話したり、聞いたりすること(次の食事のために、おいしかったかなど)

子供食堂で孤食の子供を支援

孤食になりがちな子供への支援として、子供食堂という取組が広がっています。「ていだこども食堂」(沖縄県浦添市)では、週に一度、地域の大人と子供と一緒に食事を作って食べる機会を提供しています。子供は、この場で共食の楽しさを味わえるほか、調理体験を通じて調理について学べると同時に、コミュニケーション能力を培うことにもつながっています。



重点課題3 健康寿命の延伸につながる食育の推進

決め手は健全な食習慣の実践 健康寿命を延ばして、生涯を通じて健康に！

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？これは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを言います。世界有数の長寿国であり、平均寿命が今後さらに伸びていくことが予想される日本において、一人一人がこの「健康寿命」を延ばす努力をしていくことが、とても重要です。まずは、自らの食生活を振り返るところから始めてみませんか。

こんなことはありませんか？

Check!

- 塩辛いもの、味の濃いものが好き
- 揚げ物など、油料理が好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- ジュースやお菓子など、甘いものをよく食べる
- どちらかといえば早食いだ
- あまりカロリー（エネルギー）や栄養バランスを意識して食事をしていない
- 短期間でダイエットをしたことがある



日頃からの食への意識が、 生涯の健康につながります

生涯にわたって心身の健康を保つためには、何より健全な食生活を実践することが大切です。主食・主菜・副菜を組み合わせた献立を意識し、栄養バランスに配慮した食事をとること、カロリー（エネルギー）や食塩の調整を心がけることで、適正体重の維持や生活習慣病の予防になり、ひいては、健康寿命を延ばすことにもつながります。

Point

健康づくりや生活習慣病の発症・重症化の予防を推進することにより、健康寿命を延伸し、子供から高齢者まで全ての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現に向け、食育を推進します。

こんな取組があります

やせている？太っている？ 自分の適正体重を知ろう

BMI	18.5未満	やせ
	18.5以上 25未満	標準
	25以上	肥満

※BMI:Body Mass Index

BMIとは、人の肥満度を表す体格指数のこと。体重kg÷身長m÷身長mで算出できます。18.5未満が「やせ」、18.5以上25未満が「標準」、25以上が「肥満」と分類されます。やせすぎも肥満も注意が必要です。

もっと詳しく知りたい >>> 食育ガイド「私たちのからだ」(内閣府)

健康管理の第一歩！ 栄養に関する表示を見比べよう

健康づくりや生活習慣病の予防のためには、カロリー（エネルギー）や食塩の調整が有効です。食品や外食のメニューなどに見られる栄養成分の記載や「減塩」「低カロリー」といった表示は、選ぶ際の目安になるかもしれません。

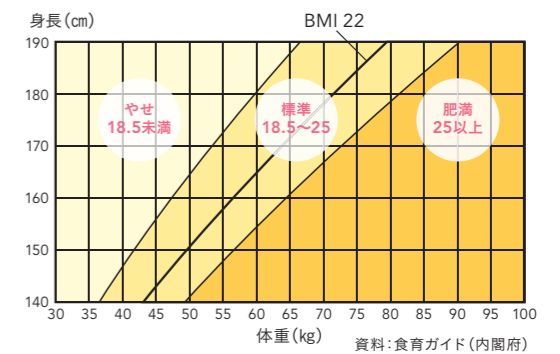
もっと詳しく知りたい >>> 「知っておきたい食品の表示」(消費者庁)

種類も豊富になってきた！ 「減塩」や「野菜充実」商品

健康に配慮しつつ、おいしさや見た目にも気を配った商品が多く出回るようになってきました。健康づくりに役立つ表示を目にしたら、まずは手にとってみませんか。料理を作らない人や外食が多い人などにとっては、無理なく続けられる活用しやすい商品が見つかるかもしれません。

BMI早見表

身長(縦軸)や体重(横軸)の交わる場所を確認しよう



働く世代の食生活改善を支援

ファイブ・ア・デイ協会(5 A DAY)では、「1日5皿分(350g)以上の野菜と、200gの果物を食べましょう」をスローガンに、企業、生産者、行政と連携して、野菜や果物の摂取を促す活動を行っています。スーパーなどでこんなマークを見たら要チェック！従業員食堂等では、野菜たっぷりのメニューの提供等を通じて働く世代の健康づくりなどを行っています。



ホームページ

<http://www.5aday.net/>

重点課題4 食の循環や環境を意識した食育の推進

見て、知って、考えよう 食べものが私たちに届くまで

日本の食料自給率（カロリーベース）は約4割。残りの6割は海外からの輸入に頼っています。また食べ物は、生産、加工、流通と多くの人々の苦労や努力に支えられて食卓にたどり着きます。食べ物の背景を考えることで、ふだん忘れがちな食べ物への感謝の気持ちを改めて考えることができます。そしてそれが、食品ロス削減にもつながるのです。

こんなことはありませんか？

Check!

- その日食べきる予定であっても、賞味期限や消費期限の長いものをついつい選んでしまう
- 冷蔵庫の中で食べものを腐らせてしまうことがよくある
- 賞味期限が過ぎたものはすぐに捨てている
- 状況によっては食べ残してしまうことが多い
- 食品の産地にはあまりこだわらない
- これまで農林漁業体験をしたことがない



食の循環への意識が 環境に配慮した食生活の実践に

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられた食品のこと。日本におけるその量は、年間642万トンにも及びます。うち、312万トンが一般家庭から出ており、これを一人あたりに換算すると、なんと一年間で24.6kgの食料に相当するのです。食品ロスを削減し、環境に配慮するには、「もったいない」という意識が不可欠。それには、食の循環について知ることも大切です。

Point

食料の生産から消費までの一連の食べ物の循環を私たち一人一人が意識しながら、食品ロスの削減等環境にも配慮していけるよう、食育を推進します。

こんな取組があります

知っていますか？ あなたの地域の地場産物

産地を意識することは、その地域のことや、地域の自然、食文化等の理解を深めることにつながります。また、生産者や生産過程を知ることで、食べ物への感謝の気持ちを抱くきっかけにもなります。まずは、今住んでいる地域の地場産物を知り、食べることから始めてみませんか。

家計の改善にもつながるかも！ 家庭でも食品ロス対策を

食べ物を無駄にすることは、お金を無駄にすることにもなります。「買い物の前には冷蔵庫の在庫チェックをする」、「適切に保管し賞味期限や消費期限の短いものから食べる」、「作りすぎないように気を付ける」など、「もったいない」という意識を持ってふだんから食生活を考えるようにしましょう。

もっと詳しく知りたい >> 「食べもののムダをなくそうプロジェクト」(消費者庁)

みんなで楽しめる社会科見学！ 生産の現場に行ってみよう

農林漁業体験に参加して生産者と交流したり、工場見学で食品の加工や流通に触れると、食べ物をより身近に感じられるようになります。体験の場や機会は全国各地に広がっていますので、大人も子供も積極的に参加してみてください。

もっと詳しく知りたい >> 「農林漁業体験の推進」(農林水産省)

残さず食べよう！30・10運動

平成23年に長野県松本市で始まった取組「【おそとで】残さず食べよう！30・10運動」が、全国各地に広がりを見せています。これは、飲食店での食べ残しを減らすため、乾杯後の30分間とお開き前の10分間は席について料理を楽しもうというもの。食品ロス削減のために、ぜひ実践していきましょう。

- ①注文の際に適量を注文しましょう。
- ②乾杯後30分間は席を立たず料理を楽しみましょう。
- ③お開き前10分間は自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょう。



30・10運動のコースター

生産者と消費者をつなぐ情報誌

「東北食べる通信」は、東北の生産者の生き様や生産現場の物語、食べ物をセットにした定期購読誌です。食材の背景やそのありがたみ、これからの食のあり方などについて考えるきっかけとなったり、地方の生産者と都市の消費者を、情報を介してつないでいます。今、全国各地で26*の「食べる通信」が刊行中です。

※平成28年3月現在



ホームページ

<http://taberu.me/>

重点課題5 食文化の伝承に向けた食育の推進

世界も認めた価値ある日本の食文化 私たちの手で守り、未来へ伝えていこう

今、日本食が世界中から注目を集めています。しかしその一方で、日本の特色ある食文化が、私たちの生活の中から失われつつあるという現実もあります。単なる料理のジャンルにとどまらない、知っているようで知らない「日本食」。改めて見直してみると、その面白さや魅力を再発見できるかもしれません。

いくつできていますか？

Check!

- 日本の行事食を3つ以上挙げられる
- 地元の郷土料理を知っている
- 地元の旬の食材や特産物を知っている
- これまでにおせち料理を作ったことがある
- 地元のお祭りや食のイベントに参加したことがある
- 一汁三菜がどんなものかわかる
- 食事のときには“いただきます”、“ごちそうさま”を必ずいう



触れて実感、食べて納得 日本の食文化の素晴らしき世界

平成25年に「和食；日本の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。未来に残すべき財産として認められた日本の伝統的な食文化を次世代に伝えていくには、改めてその良さを知ることが第一歩です。料理はもちろん、調理の技術、お箸の持ち方といった作法、行事食を通じた家族や地域との結びつきまで、私たちの生活と共にある日本の食文化のことを、もう一度、考えてみましょう。

Point

郷土料理、伝統食材、食事の作法など、日本の伝統的な食文化に関する国民の関心と理解を深め、その優れた特色を保護・継承していけるよう、食育を推進します。

こんな取組があります

知れば楽しい！ 地域による食文化の違い

日本の食文化は、年中行事との密接な関わりの中で育まれてきました。特にハレの日の行事食や郷土料理には、土地の風土や地域性が色濃く表れています。住んでいる土地と生まれ育った土地の食文化を比べてみると、その違いや多様性に気づくかもしれません。

もっと詳しく知りたい >>> 「和食ガイドブック」(農林水産省)

食べてみよう！作ってみよう！ 日本の行事食

正月にはおせち、端午の節句にはかしわもち、月見には月見団子、大晦日には年越しそばなど、四季折々の行事とその食に触れることは、日本人に根ざした精神や暮らしぶりを知るチャンス。家庭でも積極的に行事食を取り入れて、季節を感じる豊かな心を養いませんか。

もっと詳しく知りたい >>> 「私たちの食文化ってどんなもの？」(農林水産省)

食を通して伝えよう！ 生まれ育った土地や日本の良さを

郷土料理や名産品などの食を通して、ふるさとや住んでいる土地の良さを、他の地域の人々へ広く伝えてみてはいかがでしょうか。日本を訪れる外国人に日本の食文化を伝えることで、日本の良さや日本食の素晴らしさにも気づいてもらえるかもしれません。

「一汁三菜」とは

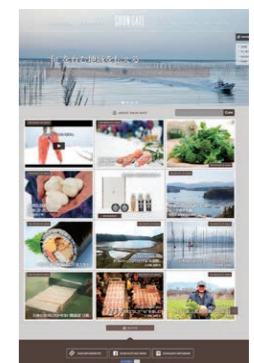
一汁三菜とは、「ご飯」「汁」「おかず(主菜1品、副菜2品)」に「漬物」の組み合わせのことをいいます。

- 主食…………… ご飯
- 主菜…………… 魚や肉を中心に、卵、豆腐、野菜などを組み合わせたもの
- 副菜・汁…………… 野菜、きのこ、いも、海藻などが入ったおかず



日本の食文化の魅力を発信

多くの人の知恵と工夫によって築かれてきた日本の食文化を国内外に発信するウェブサイト「SHUN GATE」。食材やその楽しみ方、風土などの魅力を、ビジュアルと背景にあるストーリーとともに紹介しています。3カ国語の多言語対応もされており、外国人からの関心も高い情報サイトです。



ホームページ

<http://shun-gate.com/>

食育を推進していきたいあなたに

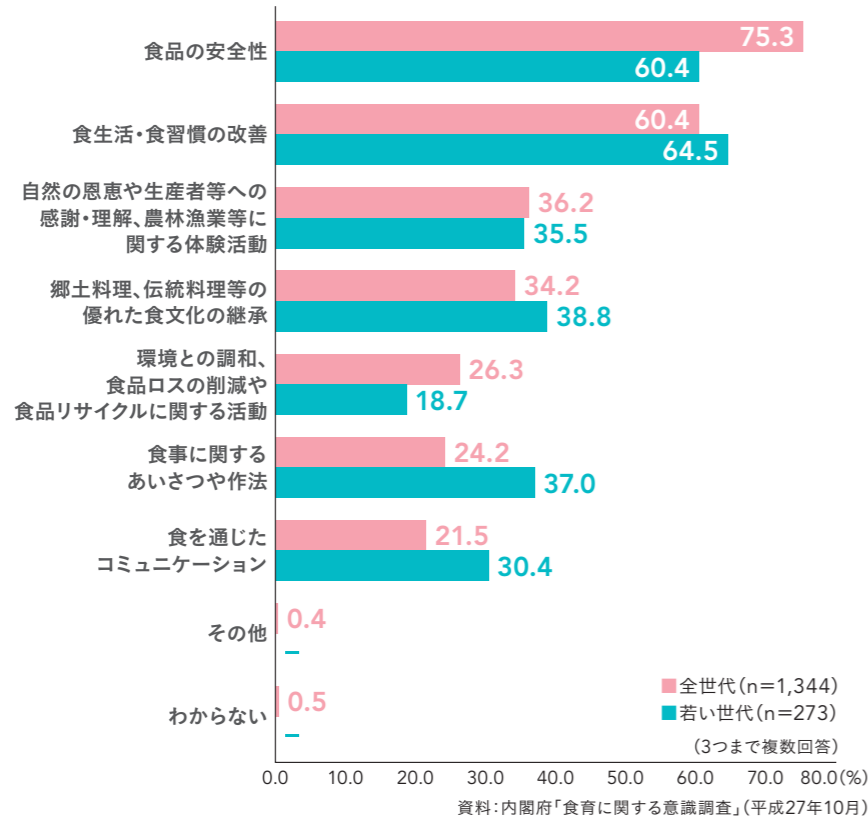
重点課題1 若い世代を中心とした食育の推進

将来を担う若い世代へのアプローチで次世代につながる食育を

若い世代は、食育のこんな部分に関心があります

若い世代は食に対して、必ずしも無関心だというわけではありません。

●食育を国民運動として実践するなら関心があること



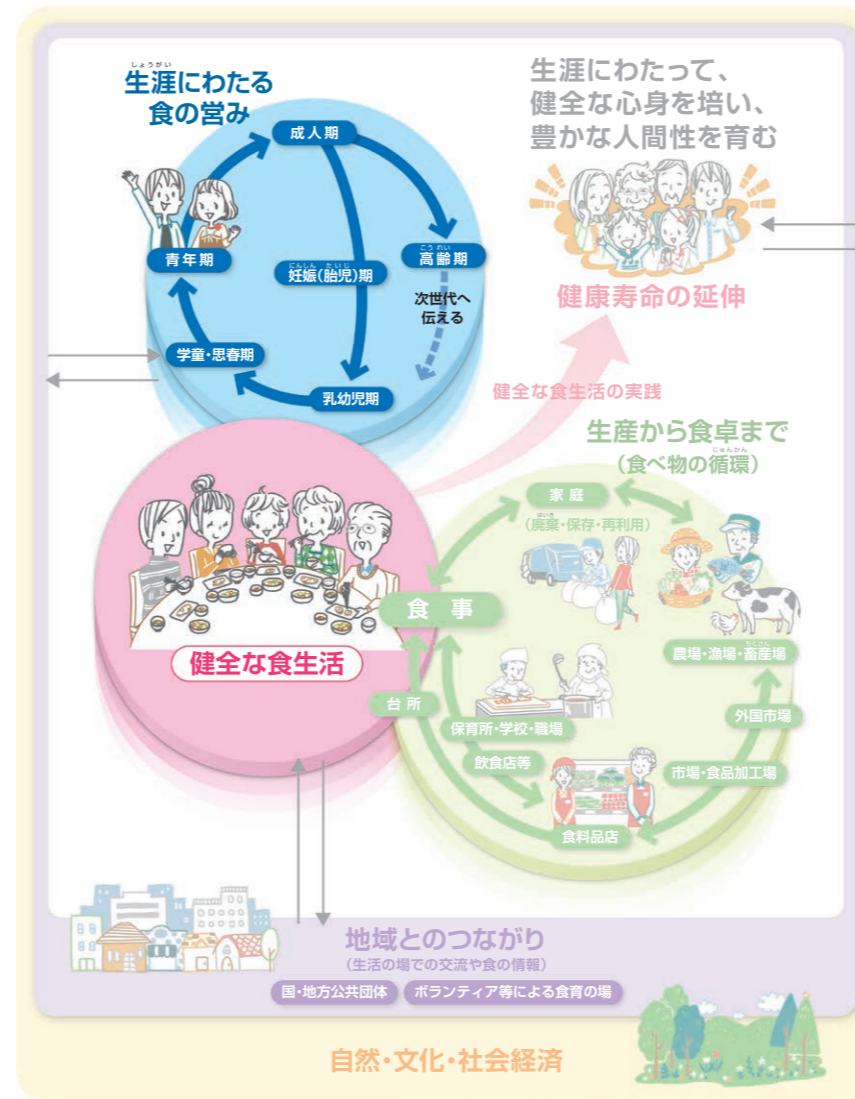
若い世代も「食事に関するあいさつや作法」や「食を通じたコミュニケーション」などについての関心は、他の世代よりも高くなっています。

次世代につなげるためにも大切な若い世代への食育

若い世代に食に関する多くの課題があるのは、健康であるが故にその大事さや必要性を感じていなかったり、食に関する情報や取組が十分に届いていないからかもしれません。20歳代～30歳代はこれから親になる世代でもあるため、健全な食生活の実践力を身につけていくことは、次世代につなげるためにも必要です。若い世代のニーズに合った活動や適切なアプローチ方法を探り、興味・関心を持ってもらえるような取組をしてみませんか。

20歳代～30歳代の若い世代は、食に関する知識に乏しかったり、意識が低かったり、また実践状況等の面で、他の世代より多くの課題があるといわれています。しかしそれは、必ずしも食に無関心だからという理由ばかりではありません。若い世代への食育で大切なのは、アプローチの方法です。若い世代に合った取組で、次世代に伝えつなげていける食育を推進していきましょう。

特に意識したい実践の環



こんな取組があります

SNSや身近な場所でのアピールで若い世代に届く情報発信を

20歳代～30歳代の人々に食育の知識や情報を届けるためには、若い世代に合った方法、内容での情報発信が大切です。SNSを積極的に活用したり、学校や飲食店といった、若い世代の生活にとって身近な場所にツールを置くなど、訴求を図ってみてはいかがでしょうか。接点の場の一つとして、大学に拠点を置き、生産者や行政、地域が連携し、食に関するイベントや授業を行うことも有効です。

気軽さや、負担の少なさがポイント 若い世代が食に触れる環境づくりを

学校や、若い世代が働く企業にとって、学生や従業員の健康維持・増進は大切です。まずは、無理なく気軽に参加できる取組を行ってみてはどうでしょうか。大学の中には、朝の授業時間までの時間限定で朝食が100円になる「100円朝食」という取組を行った結果、生活リズムが整えられ、朝食欠食が減っただけではなく、図書館の利用率が上がったという副次的効果を得られた例もあります。

もっと詳しく知りたい

- 若者に関する食育推進の取組事例集(内閣府)
- ・立命館大学(100円朝食)
 - ・サルベージ・パーティ事務局(サルベージ・パーティ)
 - ・Slow Food Youth Network Tokyo(ディスコ・ベジー等)

講座により学生の食に関する意識がアップ

早稲田大学では、JA共済寄付講座の一環で、食を起点とした復興支援イベント「東北キッチンat早稲田」を開催しました。現地の生産者の協力を仰ぎ、学生が各地の特産品研究や飲食店でのメニュー提案等を行う中で、食への意識が高まり、生産者を再訪問したり、独自に東北支援の食イベントを開催する学生までいます。大学や市民講座の開講が、若い世代の食への興味や地域とのつながりづくりの良いきっかけになっています。

ホームページ <https://www.facebook.com/tohokukitchen/>



食育を推進していきたいあなたに

重点課題2 多様な暮らしに対応した食育の推進

食でつながる人々の環 共食から、始まる・深まる地域連携

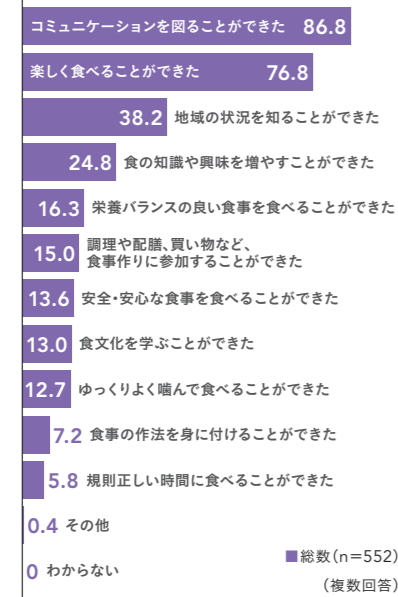
共食は人々に楽しさをもたらしています

地域等で共食経験がある人は6割以上に上ります。その多くが、コミュニケーションを図れたことや楽しかったことに共食の良さを感じています。

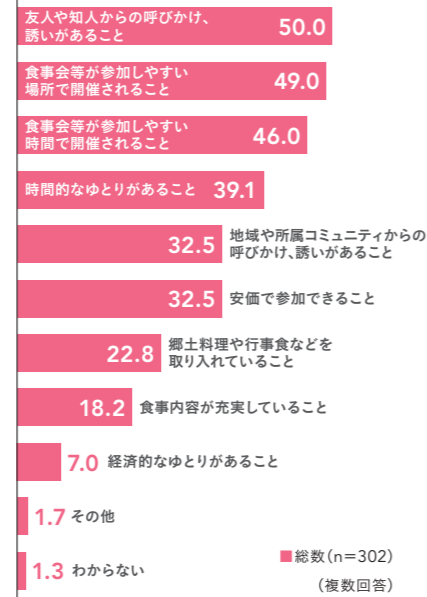
●地域等での共食経験



地域等での共食に参加した感想



地域等での共食に参加する条件



資料：内閣府「食育に関する意識調査」(平成27年10月)

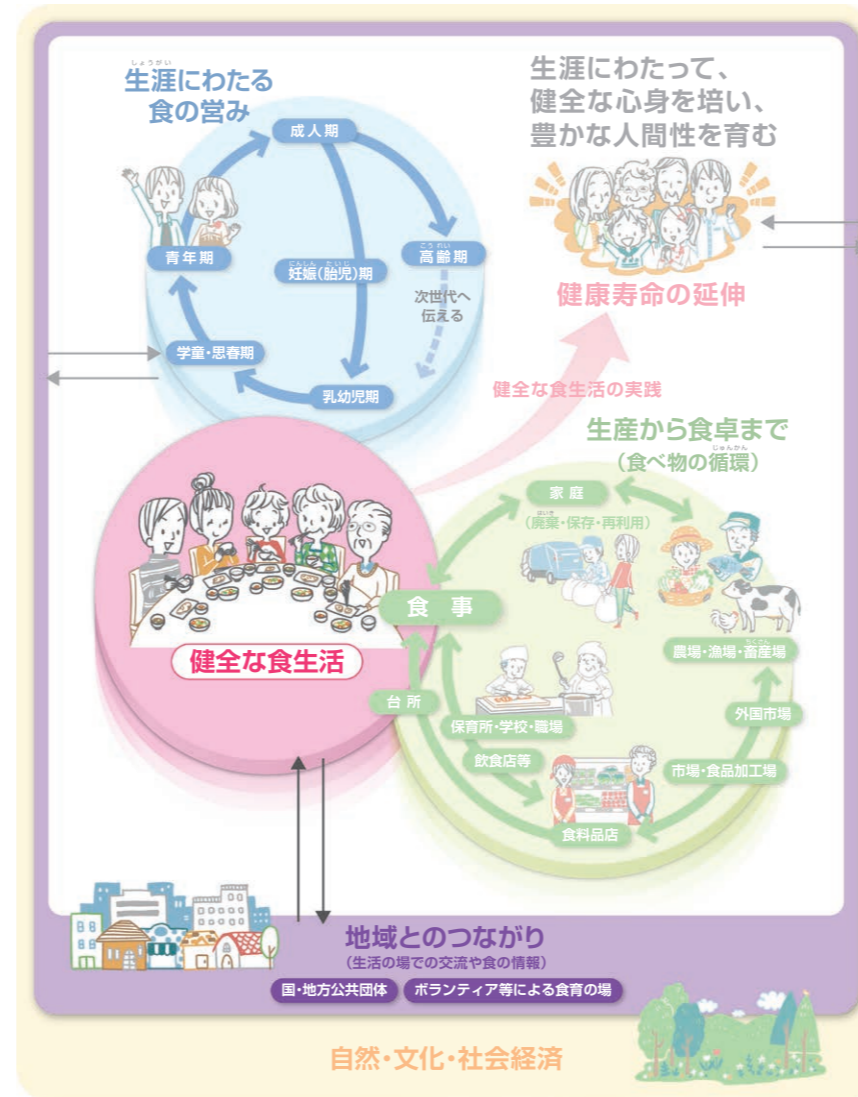
地域等で共食経験がない人の半数から、友人からの誘いがあれば参加したいという声もありました。

食を通じて、地域の環を育んでいきましょう

共食は、健全で充実した食生活を実現させるきっかけになります。また地域では、新たなコミュニティや交流の機会を生み出し、密な地域連携を図れるかもしれません。さらに、住民同士で食事をするコミュニケーション豊かな食体験は、地域の活性化にもつながるかもしれません。共食の場に興味を持ちながらも参加できていないという人はまだ多くいます。そんな人々の多くが気軽に参加できる取組を進めてみませんか。

世帯構造や社会環境の変化、生活スタイルの多様化に伴い、単独世帯やひとり親世帯が増え、また高齢者の孤食や貧困の状況にある子供に対する支援が重要な課題になるなど、個人や家庭だけでは健全な食生活を実践するのが難しい一面が出てきています。こうした状況を踏まえ、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる共食などを通じた食育を推進していきます。

特に意識したい実践の環



こんな取組があります

幅広い世代が集う共食の場は豊かな食体験の場にも

高齢者や若い世代の一人暮らし、ひとり親世帯など、地域にいる様々な人が集える共食の場を、地域や企業、ボランティア団体などが連携してつくってみたいはどうでしょうか。幅広い世代が集まることで、子供に食の知識を伝えるなど、ただ食べることは違った豊かな食体験が期待できるかもしれません。またそのような機会は、地域内の人々の絆を深める一つのきっかけにもなります。

作って、食べて、伝え合う、共食の楽しさ

一人で食べざるを得ない人や、貧困の状況にある子供が増えている中、定期的に安価で栄養バランスに配慮した食事を提供する「子供食堂」などが増えつつあります。中には、食事を食べるだけでなく、みんなで一緒に料理をしたり、手伝いを通じて調理体験ができる場所もあります。このような体験が、子供にとって貴重な食育活動になるでしょう。

もっと詳しく知りたい >>> 食育ガイド「みんなで食べたらいいね」(内閣府)

子供食堂が連携して活動を拡大

都内の子供食堂が連携して設立されたのが「こども食堂ネットワーク」です。運営ノウハウや課題の解決策の共有、食材の相互提供などを行っています。子供食堂を開きたいと考えている人に、先輩食堂が食堂の運営方法を伝える「こども食堂の作り方講座」や、手伝いたい人、仲間を増やしたい人のネットワークづくりのための「こども食堂サミット」なども開催しています。

ホームページ <http://kodomoshokudou-network.com/>



食育を推進していきたいあなたに

重点課題3 健康寿命の延伸につながる食育の推進

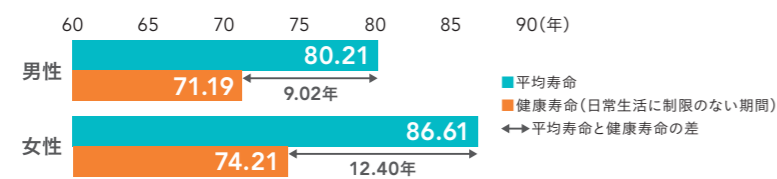
長寿国だからこそ考えたい 健康寿命を延ばすための食育

世界でも有数の長寿国といわれる日本において、人々の生活習慣病の予防や改善への取組は、健康寿命の延伸を実現させる上で、重要であり、優先的に取り組むべき課題の一つとなっています。健全な食生活を一人一人が実践できるよう、関係機関や団体、食品関連事業者等が連携して、サポートをしていきましょう。

平均寿命と健康寿命の差を縮めましょう

平均寿命が今後も延びることが予想される中、健康寿命との差を縮めていくことは、個人の生涯にわたる生活の質を向上させる上でとても重要です。

●平均寿命と健康寿命の差



資料：平均寿命(平成25年)は、厚生労働省「平成25年簡易生命表」、健康寿命(平成25年)は、「国民生活基礎調査」を基に厚生労働省において算出

●生活習慣病の予防や改善への意識と食生活の実践状況

項目	意識	実践	とても気をつけている	気をつけている	あまり気をつけていない	全く気をつけていない	無回答
エネルギー(カロリー)を調整すること	14.4	14.0	48.0	41.5	31.0	8.4	0.1
塩分を取り過ぎないようにする(減塩をすること)	24.7	23.4	48.5	45.0	22.5	5.6	4.3
脂肪(あぶら)分の質と量を調整すること	21.6	20.2	52.8	49.0	21.8	5.2	3.8
甘いもの(糖分)を取り過ぎないようにすること	18.6	16.9	49.4	45.7	27.0	5.9	4.9
野菜をたくさん食べるようにすること	45.0	39.9	42.9	42.6	9.8	3.1	2.2
果物を食べることに	24.2	22.2	43.0	42.8	26.5	7.5	6.2

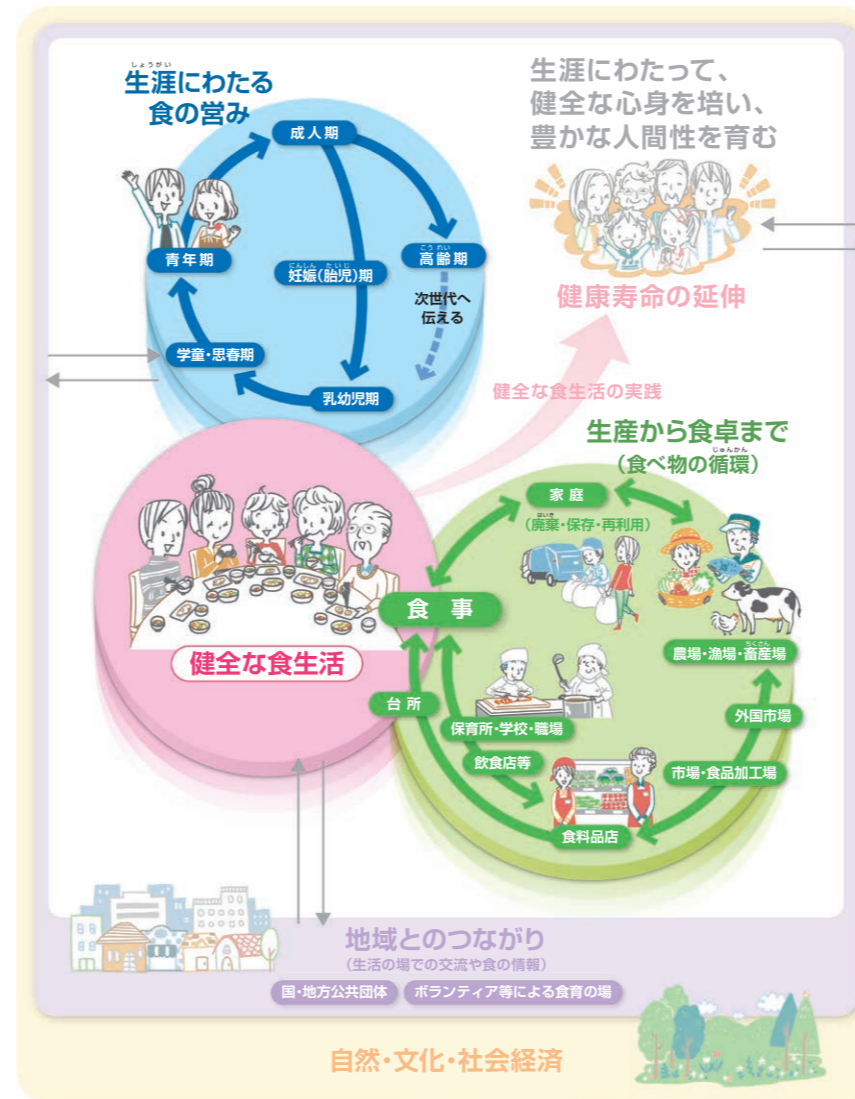
総数(n=1,791) 0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%
資料：内閣府「食育に関する意識調査」(平成27年10月)

生活習慣病の発症に関わる、エネルギー(カロリー)や塩分、脂肪などについて「気をつけている」と答えながら、実践に至っていない現状があります。

健康づくりや、生活習慣病の予防や改善のための食育を推進しましょう

今や日本人の死因の約6割を占めている生活習慣病。しかし実は、健全な食生活について心がけている人は4人に3人もいます。だからこそ、この意識を実践につなげるサポートが大切です。全ての人が健康寿命を延ばしていくためには、食品関連事業者や企業をはじめ、関係機関や団体が多様な連携・協働を図りながら、食育を推進していくことが求められます。

特に意識したい実践の環



こんな取組があります

健康経営は企業価値も高める！ 従業員の健康づくりをサポート

企業にとって、従業員が長い期間安定して働き続けられる環境づくりは、重要な経営戦略の一つです。社員食堂のある企業では、ヘルシーメニューや減塩メニューといった、生活習慣病の予防や改善につながる栄養バランスに配慮した食事を提供していたり、健康に関する情報を発信している会社もあります。

幅広いニーズに応える多様な商品開発が 消費者の健康づくりの一助に

食環境の改善は、健康への第一歩。それを広く消費者に提案できるのが、食に関わる事業者です。たとえば、食塩を含む食品のラインアップに減塩タイプを加えるなど、多様な商品開発により消費者が選択の幅を持てる環境を整えることで、消費者はその時々自分のからだの状態に合った商品を能動的に選べるようになり、健康づくりにも役立てられるようになります。

もっと詳しく知りたい >>> スマート・ライフ・プロジェクト(厚生労働省)

多面的な取組で減塩活動を支援

日本高血圧学会減塩委員会では、学会の目標である食塩摂取量1日当たり6g未満を目指して、減塩活動を推進しています。例えば、加工食品の減塩化を通じた食環境の整備として、基準を設け、優良な減塩食品をリスト化して紹介し、その中から減塩化に貢献した食品を表彰しています。また、減塩イベントや地域の減塩活動を支援しています。このように、多面的に学会の特徴を生かしてわが国の減塩化に取り組んでいます。

ホームページ https://www.jpnsn.jp/general_salt.html



食育を推進していきたいあなたに

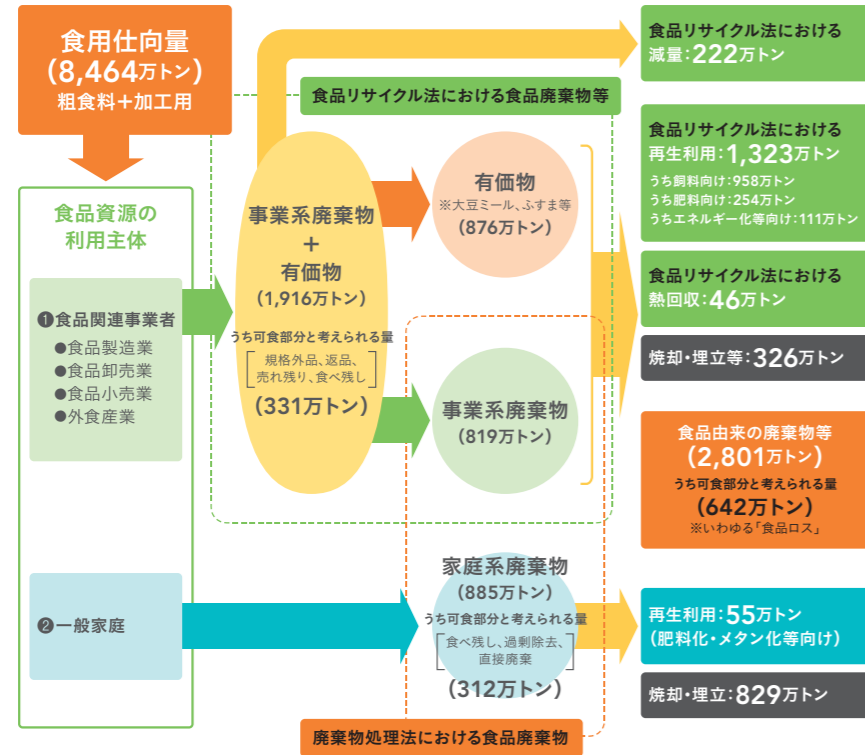
重点課題 4 食の循環や環境を意識した食育の推進

食の循環を支える当事者目線で環境への配慮を考えてみましょう

毎日なにげなく食べている物も、それが食卓に辿り着くまでの道のり(食べ物の循環)を知ること、生産者等多くの人に支えられてきたものであることを実感できます。人々のそんな思いや意識が、今大きな課題となっている食品ロスの削減にもつながります。食の循環を支えている当事者の視点や立場からは何ができるのか。改めて振り返ってみましょう。

日本では膨大な量の食品が廃棄されています

●食品廃棄物等の利用状況等(平成24年度推計)〈概念図〉



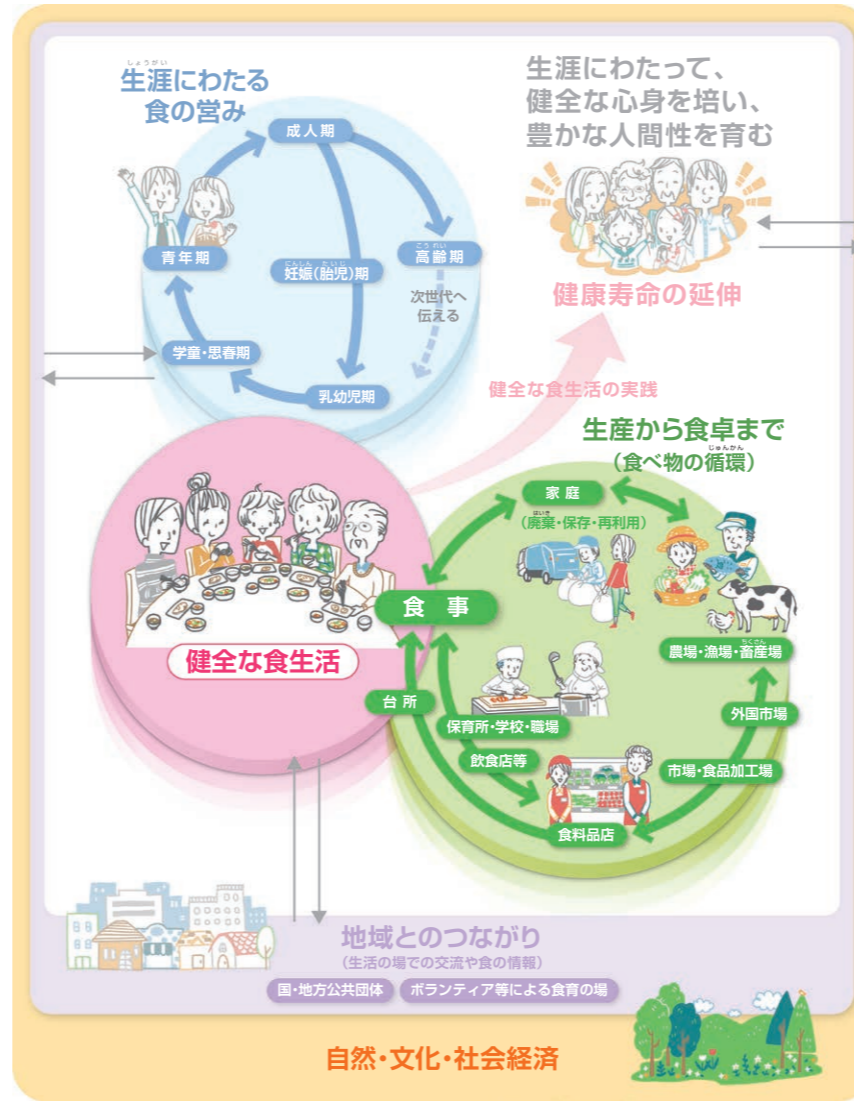
資料：農林水産省及び環境省「平成24年度推計」

日本の食料自給率(カロリーベース)は4割、残りの6割を輸入に頼る中、年間2,801万トンもの食品廃棄物を排出しています。そのうち、可食部分と考えられる量(いわゆる食品ロス)は642万トン(【内訳】事業系廃棄物：331万トン、家庭系廃棄物：312万トン)です。世界全体の食料援助量である約400万トンを大幅に超える食品ロスが出ています。

食品ロス削減に向け、事業者が率先して行動を

食品ロスは、食べ物の循環における各段階から発生されるもの。事業者にとっても消費者にとっても、無視できない課題の一つです。取組のためには、まずはその背景にある循環の仕組みを知り、食べ物の大切さや感謝の念を実感することが大事です。それには、食べ物の循環を支えている事業者が、積極的に行動したり、消費者の行動変容に役立つ情報発信をすることが有効です。

特に意識したい実践の環



こんな取組があります

食品ロス削減に向け、多方面からアクションを起こしましょう

食品の製造工程で発生する規格外品などを引き取り、福祉施設等へ無料で提供する「フードバンク」と呼ばれる団体や活動があります。事業系の食品ロス削減のための取組の一つとして、活用してはどうでしょうか。また、家庭からの食品ロスを減らすためには、食品の食べきり、使い切りの提案などが挙げられます。レシピの提供など、人々の興味・関心につながる取組の紹介は消費者にとって有効です。

もっと詳しく知りたい ▶▶ 「食べもののムダをなくそうプロジェクト」(消費者庁)

地域の活性化にも貢献！生産者と消費者が、もっとつながる取組を

農林漁業体験や、道の駅、直売所、マルシェなどでの産直品の販売は、生産者と消費者が互いの距離を縮め、それぞれの立場から食の循環に意識を傾けていくきっかけになります。消費者にとっては、楽しく、おいしい体験が新たな発見や学びにもつながります。生産者にとっても、消費者との接点生まれ、やりがいや今後の事業のヒントを得られるチャンスになるかもしれません。

もっと詳しく知りたい ▶▶ 「地産地消の推進について」(農林水産省)

ご存知ですか？
「ろすのん」



「ろすのん」は食品ロス削減に取り組む皆様が利用できるロゴマークです。

飲食店を巻き込んで展開する30・10運動

長野県松本市では、食品ロス削減事業の重点的取組として、乾杯後の30分間とお開き前の10分間は席について料理を楽しもうという「【おそとで】残さず食べよう！30・10運動」を行っています。啓発グッズとして、周知のためのポケットティッシュや、実践につなげるためのコースターを作成し、飲食店等で効果的に使われています。比較的取り入れやすい取組であることから、近隣市村や全国にも波及しています。



ホームページ <https://www.city.matsumoto.nagano.jp/shisei/kankyojoho/3010unndou.html>

食育を推進していきたいあなたに

重点課題5 食文化の継承に向けた食育の推進

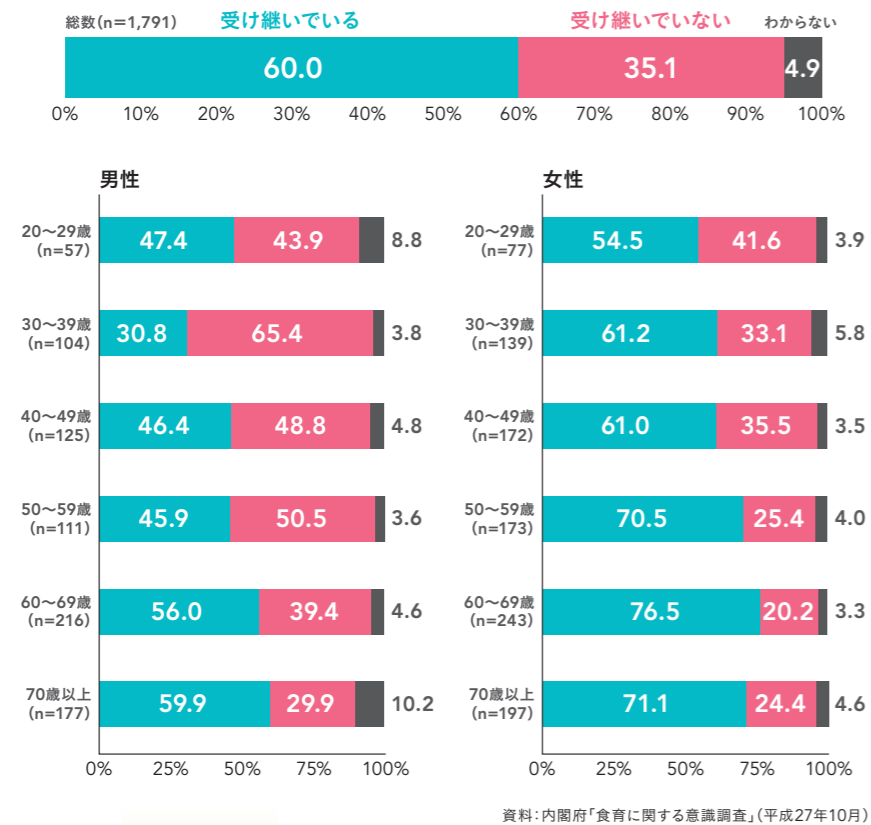
次世代を担う子供たちへのアプローチが日本の食文化を未来へつなげるカギ

日本の食文化には、料理はもとより、食材、食べ方、作法など、様々な要素が含まれています。これら全てを未来に伝えつなげていくためには、家庭をはじめ、様々な関係者が連携・協働した取組が不可欠です。日本の誇れる食文化を守り、その魅力を次世代に伝えていくために何ができるか、少し立ち止まって考えてみませんか。

日本の食文化の存在感が失われつつあります

3人に1人が、郷土料理や食べ方、作法など、日本の食文化を受け継いでいないと回答しています。

●郷土料理等や食べ方・作法の伝承

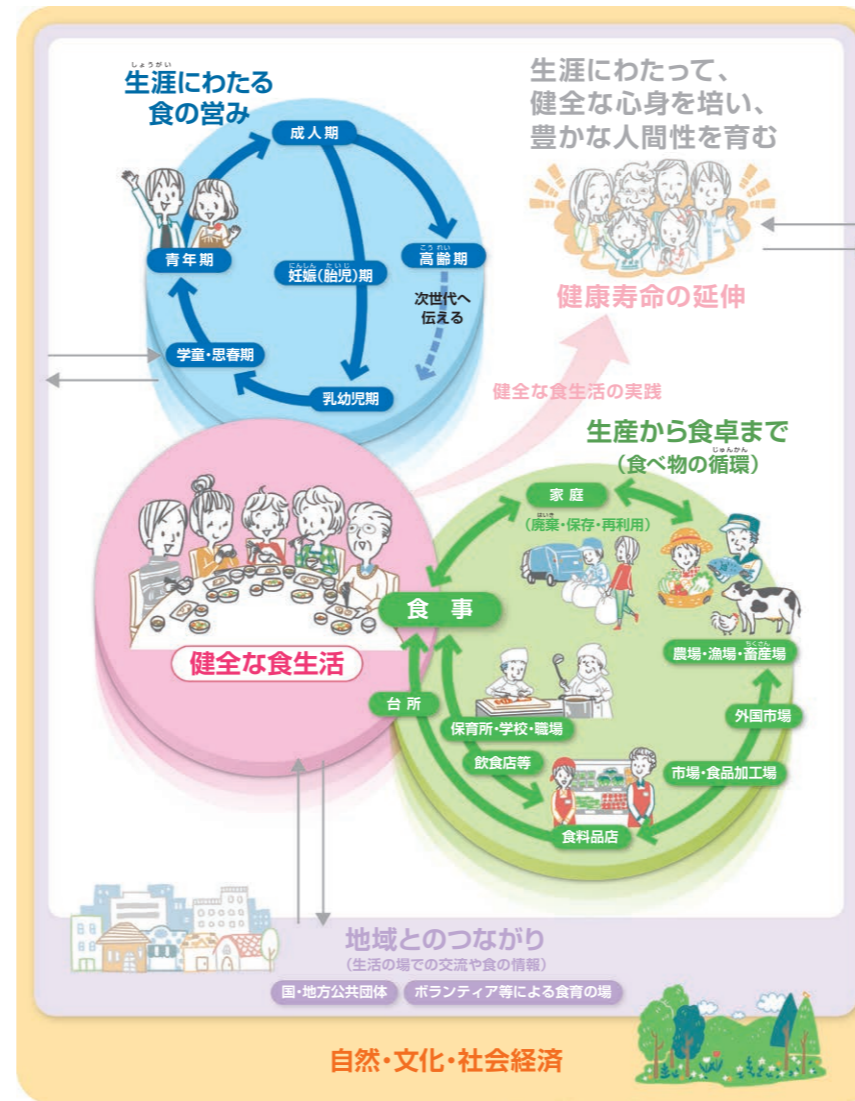


特に30歳代～50歳代の男性では、日本の食文化を受け継いでいないと回答する人が半数以上見られます。

今こそ好機！私たち一人一人がまず日本の食文化に触れてみませんか

日本の食文化を受け継いでいないと感じる人が一定数存在する一方で、平成25年にはユネスコ無形文化遺産に登録されるなど、世界からの注目はより一層高まっています。そんな今こそ、私たちが日本の食文化について改めて見直す好機。教育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、ボランティア等が、互いの立場や良さなど特徴を生かして連携し、日本の大切な財産である食文化をみんなで感じ、理解し、未来につなげていきましょう。

特に意識したい実践の環



こんな取組があります

日本食への理解を深める！食体験に知識をプラス

郷土料理や行事食、一汁三菜を基本とする食生活など、日本の食文化の継承で特に力を入れたいのが、次世代を担う子供たちへの伝承です。それには、家庭、学校、地域が積極的に子供たちに食体験の機会を提供していくことはもちろんのこと、その背景にある意味や由来をきちんと伝えることも大切です。経験に知識が重なり合うことで、子供たちの理解や関心はより一層深まるはずですよ。

関係する人たちが連携・協働！日本の食を楽しくおいしく学ぶ場づくりを

様々な要素を含む日本の食文化。その継承の基盤である家庭を補うのが、食に携わる多くの関係者が連携・協働した取組です。それぞれが専門性を生かして、作って、食べて、楽しく学べる、意味のある体験の場を提供し、多くの方が日本の食文化を正しく理解できれば、次世代も伝えていきたいと思ってくれるかもしれません。今こそ横のつながりを生かした食育活動事例をつくり上げてみませんか。

もっと詳しく知りたい >>> 「和食ガイドブック」(農林水産省) 「地域の伝統的な食文化の保護・継承のための手引き」(農林水産省)

若手料理人が給食で和食継承をサポート

若手と和食料理人で結成された「和食給食応援団」は、学校給食を通して児童に日本の食文化の素晴らしさを伝える活動を行っています。和食給食の献立開発のサポートをはじめ、学校での調理指導などを行っています。また、だしの取り方実演や調理実習などの食育授業では、児童が家庭で和食を作る意欲の向上にも一役買っています。現在、全国40名の和食料理人と食品メーカー32社が参加しており、和食給食を推進しています。



※平成28年2月現在

ホームページ <http://washoku-kyushoku.or.jp/>